

Утверждаю
Заведующий МБДОУ № 313
города Ростова-на-Дону

О.П. Жолобова



**ПРИМЕРНОЕ ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА ЗИМНЕ-ВЕСЕННИЙ ПЕРИОД 2025 г.**

детский сад 12 часов пребывания

возрастные категории 1-3, 3-7 лет

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Прием пищи

Наименование блюд

Масса порции в граммах

Белки

Жиры

Углеводы

Ккал

№ рец.

	Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ рец.
	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00											
1	120	100	3,2	2,91	1,37	1,21	12,7	9,76	91,78	73,59	268
2	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150
3	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
4	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
5	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75
6	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	438	364	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0	
второй завтрак 10.30-11.00											
1	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501
	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	
обед 12.00-13.00											
1	200	150	5,03	3,96	3,67	2,85	19,21	17,95	130,74	95,74	113
2	80	60	2,81	2,16	10,02	8,37	1,35	0,76	85,5	52,6	301
3	130	110	5,88	4,57	4,76	3,78	27,99	18,03	194,9	172,42	256
4	60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156
5	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	700	550	18,9	14,7	21,0	16,45	91,4	71,1	630,0	490,0	
полдник 15.30											
1	70	60	3,01	2,15	4,61	3,48	32,45	25,1	176,8	131,5	545
2	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470
	250	210	8,1	6,4	9,1	7,2	39,7	31,1	272,2	211,0	
ужин 18.30											
1	200	150	4,81	3,5	9	6,8	28,26	20,09	207,6	150,1	234
2	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82
4	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469
	520	425	13,51	10,5	14,99	11,7	65,19	50,79	450	350,1	
ИТОГО за целый день											
	2068	1699	53,95	42,05	60,09	47,17	261,5	203,65	1802,2	1401,05	

Сезон: зима-весна

День 2. Вторник

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи												Ккал		№ рец.		
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал								
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли					
завтрак 8.30-9.00																		
1	Суп молочный с крупой пшенной	200	150	7,21	5,73	6,98	4,78	27,15	20,78	197,72	145,51	140						
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,40	2,55	1,32	0,99	17,00	12,75	96,80	72,60	573						
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,40	37,40	79						
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,10	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457						
	Итого	445	365	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0							
второй завтрак 10.30-11.00																		
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501						
	Итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70							
обед 12.00-13.00																		
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	5,39	5,07	11,73	10,12	92,75	82,34	104						
2	Биточки из птицы (филе) припущенные	70	60	9,5	7	8,48	6,27	18,83	10,45	184,7	123,1	372						
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377						
4	Овощи отварные (свекла)	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156						
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574						
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495						
	Итого	690	550	18,9	14,7	21,0	16,5	91,4	71,1	630,0	490,0							
полдник 15.30																		
1	печенье	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582						
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470						
	Итого	250	200	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0							
ужин 18.30																		
1	Вареники ленивые с соусом сметанным	150	130	8,27	5,82	11,38	8,42	28,66	18,58	250,35	174,99	289/408						
2	Хлеб пшеничный	25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	573						
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,26	0,25	0,17	0,16	11,47	10,9	52	49,4	82						
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465						
	Итого	475	425	13,6	10,41	15	11,59	65,15	50,62	450,06	350,06							
Итого за целый день		2020	1690	54	41,9	60	47	261	203	1800,01	1400,01							

Сезон: зима-весна

День 3. Среда

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи										Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ясли				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00														
1	Суп молочный с крупой манной	200	150	1,9	1,67	2,57	1,17	25,53	19,88	119,13	87,35			140
2	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4			573
3	Масло сливочное (порциями)	5	50	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4			79
4	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67			75
5	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18			462
	итого	448	409	10,8	8,4	13,8	10,59	52,2	40,6	360	280			
второй завтрак 10.30-11.00														
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70			501
	итого	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70			
обед 12.00-13.00														
1	Суп картофельный с крупой	200	150	2,11	1,73	4,44	3,36	15,06	12,43	128,72	107,02			114
2	Кнели говяжьи с рисом	80	60	9,82	7,32	11,21	9,13	24,16	16,07	225,15	159,17			338
3	Капуста тушеная	130	110	2,7	2,19	3,86	3,07	13,69	11,1	97,27	78,31			380
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8			574
5	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74			495
	итого	640	510	18,9	14,7	20,0	16,0	91,4	71,0	630,0	490,0			
полдник 15.30														
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	0,51	0,4	3,51	2,59	19,15	15,9	102	82,1			82
2	Хлеб пшеничный	30	20	2,55	1,7	0,99	0,66	12,75	8,5	72,6	48,4			573
3	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5			470
	итого	310	265	8,1	6,3	9	7	39,1	30,4	270	210			
ужин 18.30														
1	Рыба отварная	80	60	7,51	5,34	3,2	2,6	10,76	9,61	125,21	106,1			295
2	Картофель, запеченный в сметанном соусе	130	110	3,53	2,91	7,65	6,21	33,03	22,22	197,93	137,01			181
3	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16			54
4	Хлеб пшеничный	20	20	1,7	1,7	0,66	0,66	8,5	8,5	48,4	48,4			573
5	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49			457
	итого	490	410	13,5	10,5	14,6	11,55	65,25	50,75	450,05	350,16			
ИТОГО за целый день		2048	1744	54,04	42	60,42	47,46	260,98	202,91	1800	1400,2			

Сезон: зима-весна

День 4. Четверг

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

	Наименование блюда	Прием пищи						Ккал		№ рещ.		
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы				
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
завтрак 8.30-9.00												
1	Рыба, тушенная в томате с овощами	80	60	4,76	3,72	2,74	2,25	2,96	2,17	68,13	55,47	299
2	Каша рассыпчатая пшеничная	120	100	1,53	1,36	2,5	1,58	9,74	7,66	70,84	50,84	206
3	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150
4	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
5	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457
	итого	505	415	10,80	8,40	12,00	9,40	52,20	40,60	360,00	280,00	
второй завтрак 10.30-11.00												
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82
2	Напиток витаминизированный	200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0	
	итого	100	100	2,70	2,10	3,00	2,35	13,05	10,15	90,00	70,00	
обед 12.00-13.00												
1	Суп крестьянский с крупой	200	150	2,42	1,83	5,63	4,82	9,8	4,19	99,91	65,93	118
2	Гуляш из отварной говядины	80	60	8,96	5,49	7,63	5,82	7,03	4,24	160,69	128,1	327
3	Картофель отварной с маслом	130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152
4	Икра свекольная	60	40	0,58	0,4	3,08	2,06	4,82	3,3	53,09	35,81	53
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495
	итого	700	550	18,90	13,40	21,00	16,45	91,35	71,10	630,00	490,00	
полдник 15.30												
1	Пряник	50	40	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	581
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470
	итого	250	220	8,05	6,24	9,00	7,10	39,20	30,50	270,00	210,00	
ужин 18.30												
1	Каша рисовая молочная жидкая	200	150	1,1	0,8	5,38	2,73	33,52	25,02	244,36	178,5	236
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465
	итого	489	409	13,66	12,21	15,00	11,75	65,25	50,75	450,00	350,00	
	ИТОГО за целый день	2044	1694	54,11	42,35	60,00	47,05	261,05	203,10	1800,0	1400,0	

Сезон: зима-весна

День 5. Пятница

Неделя первая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

	Наименование блюда	Прием пищи												№ рец.	
		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал					
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли				
	завтрак 8.30-9.00														
1	Запеканка рисовая с творогом, со сметаной	155	135	7,2	5,71	7,02	4,79	27,1	20,83	197,74	145,51	282			
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573			
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79			
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457			
	итого	400	350	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0				
	второй завтрак 10.30-11.00														
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82			
	итого	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70				
	обед 12.00-13.00														
1	Борщ с капустой и картофелем	200	150	2,24	0,61	4,62	2,34	2,52	0,9	62,38	55,02	95			
2	Шницели из птицы (филе) припущенные	70	60	8,4	7,2	8,08	7,77	23,43	18,15	184,7	123,1	372			
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377			
4	Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54			
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574			
6	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	180	150	0,9	0,75	0,18	0,15	18	15	82,8	69	501			
	итого	690	550	18,9	14,7	21,0	16,4	91,4	73,3	630,0	490,0				
	полдник 15.30														
1	Булочка российская	70	60	3,06	1,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	130,48	544			
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470			
	итого	250	210	8,1	5,3	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0				
	ужин 18.30														
1	Суп молочный с макаронными изделиями	200	150	1,96	0,52	5,72	2,77	40,44	25,63	284,19	193,69	139			
2	Хлеб пшеничный	25	25	2,13	2,13	0,83	0,83	10,63	10,63	60,5	60,5	573			
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,68	5,68	0,34	0,34	21,63	21,63	267			
4	Какао с молоком	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462			
	итого	474	404	13,5	11,7	15	11,75	65,25	48,75	450	350				
	ИТОГО за целый день	1914	1614	54,0	42,1	60,0	47,0	261,0	203,3	1800,0	1400,0				

Сезон: зима-весна
 День 6. Понедельник
 Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюда		Прием пищи						Углеводы		Жиры		Белки		Ккал		№ рец.
		Масса порции в граммах		Ясли		Ясли										
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00																
1	Макаронные изделия отварные	120	90	3,19	2,93	1,38	1,18	12,64	9,78	91,8	73,62				256	
2	Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2				150	
3	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6				573	
4	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4				79	
5	Сыр полутвердый (порциями)	13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67				75	
6	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49				457	
	ИТОГО	438	354	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0					
второй завтрак 10.30-11.00																
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70				501	
	ИТОГО	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70					
обед 12.00-13.00																
1	Щи из свежей капусты с картофелем	200	150	1,66	1,39	5,39	5,07	11,73	10,12	92,75	82,34				104	
2	Птица в соусе с томатом	80	60	9,49	5,91	8,47	6,19	18,81	10,42	184,67	123,11				367	
3	Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91				377	
4	Овощи отварные (свекла)	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06				156	
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8				574	
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74				495	
	ИТОГО	700	550	18,9	13,7	21,0	16,5	91,4	71,1	630,0	490,0					
полдник 15.30																
1	Ватрушка с творожным фаршем	80	60	3,95	2,87	4,89	3,48	32,1	25,2	180,2	134,1				531	
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5				470	
	ИТОГО	260	210	9,0	7,1	9,4	7,2	39,3	31,2	275,6	213,6					
ужин 18.30																
1	Суп молочный с крупной пшеничной	200	150	1,24	0,35	5,43	2,78	33,52	25,02	189,15	123,35				140	
2	Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6				573	
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84				267	
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27				465	
	ИТОГО	489	409	13,8	11,76	15	11,75	65,25	50,75	450	350,06					
ИТОГО за целый день		2047	1673	55,2	43,0	60,4	47,2	261,2	203,8	1805,6	1403,6					

Сезон: зима-весна

День 7. Вторник

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

		Прием пищи												№ рец.
		Наименование блюд		Масса порции в		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	завтрак 8.30-9.00	200	150	4,13	2,54	4,29	2,17	21,3	13,54	142,13	83,71	67		
2	Каша из овсяных хлопьев молочная жидкая	40	35	3,4	2,98	1,32	1,16	17	14,88	96,8	84,7	573		
3	Хлеб пшеничный	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79		
4	Масло сливочное (порциями)	200	180	3,19	2,83	2,77	2,47	13,84	12,15	83,68	74,18	462		
	Какао с молоком	445	370	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0			
	ИТОГО													
	второй завтрак 10.30-11.00													
1	Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501		
	ИТОГО	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70			
	обед 12.00-13.00													
1	Суп картофельный с фрикадельками	200	150	5,84	3,71	7,21	6,85	7,2	4,41	152,46	118,25	123		
2	Суфле из печени	80	60	5,3	4,92	8,38	5,55	8,49	3,98	132,88	96,32	35/8		
3	Каша рассыпчатая пшеничная с овощами	130	110	2,24	1,77	2,62	2,1	30,75	26,69	115,02	94,88	166		
4	Капуста тушеная	60	40	1,29	0,88	2,28	1,52	6,48	4,55	50,86	34,99	380		
5	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574		
6	Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495		
	ИТОГО	700	550	19,0	14,7	21,0	16,4	91,4	71,0	630,0	490,0			
	полдник 15.30													
1	печенье	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582		
2	Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470		
	ИТОГО	250	200	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0			
	ужин 18.30													
1	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	170	140	7,28	5,68	6,98	4,71	27,1	20,77	197,74	145,54	279/406		
2	Хлеб пшеничный	40	25	3,4	2,13	1,32	0,83	17	10,63	96,8	60,5	573		
3	Фрукты свежие (яблоки)	100	95	2,72	2,59	6,66	6,12	13,06	12,28	127,43	119,5	82		
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457		
	ИТОГО	510	440	13,52	10,5	14,99	11,69	65,18	50,7	450	350,03			
	ИТОГО за целый день	2065	1710	54	41,96	60	47	261	203	1800,04	1400			

Сезон: зима-весна

День 8. Среда

Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№ рец.		Прием пищи											
		Наименование блюда		Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Ккал	
		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли
		завтрак 8.30-9.00											
1		180	150	1,32	1,03	1,55	0,75	20,77	15,15	91,44	60,01	229	
2		40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573	
3		5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79	
4		13	9	3,13	2,17	3,84	2,66	0,04	0,03	47,19	32,67	75	
5		200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465	
		Итого		438	374	10,8	8,4	52,2	40,6	360,0	280,0		
		второй завтрак 10.30-11.00											
1		100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82	
2		200	0	0,13	0	0,01	0	7,07	0	25,85	0		
		Итого		100	2,7	3	2,35	13,05	10,15	90	70		
		обед 12.00-13.00											
1		200	150	2,43	1,81	3,44	2,33	14,83	11,6	101,92	75,86	129	
2		80	60	5,91	4,18	9,1	7,54	12,78	7,4	147,77	107,07	339	
3		130	110	5,66	4,79	4,88	4,13	20,42	17,28	148,01	125,24	213	
4		60	40	0,59	0,41	3,08	2,06	4,89	3,37	53,52	36,24	53	
5		50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574	
6		180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495	
		Итого		700	18,9	21,0	16,5	91,4	71,1	630,0	490,0		
		полдник 15.30											
1		70	60	3,06	2,1	4,53	3,31	31,95	24,45	174,61	130,48	543	
2		180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470	
		Итого		250	8,1	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0		
		ужин 18.30											
1		80	60	7,8	5,93	7,93	6,5	11,02	4,37	184,31	138,9	252	
2		130	110	2,63	2,22	4,15	3,34	31,23	27,96	137,5	114,62	152	
3		60	40	0,82	0,55	2,06	1,04	4,35	2,9	40,05	23,7	156	
4		25	20	2,13	1,7	0,83	0,66	10,63	8,5	60,5	48,4	573	
5		200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457	
		Итого		495	13,5	15	11,57	65,25	50,75	450,39	350,11		

Сезон: зима-весна
 День 9. Четверг
 Неделя вторая
 Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

№ п/п		Наименование блюд	Прием пищи												Ккал		№ реч.
			Масса порции в граммах		Белки		Жиры		Углеводы		Сахар		Ясли				
			сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли			
завтрак 8.30-9.00																	
1		Рыба отварная с соусом польским	80	60	3,6	2,65	1,67	1,16	3,76	2,61	80,4	70,77	369				
2		Пюре картофельное	130	110	2,69	2,4	4,55	3,71	18,1	16,32	128,65	111,91	377				
3		Икра кабачковая (промышленного производства)	60	40	0,96	0,64	1,78	0,92	14,44	10,96	58,8	39,2	150				
4		Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573				
5		Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79				
6		Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457				
		ИТОГО	515	425	10,8	8,4	13,0	10,4	61,4	49,7	430,1	356,4					
второй завтрак 10.30-11.00																	
1		Соки овощные, фруктовые и ягодные витаминизированные	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	501				
		ИТОГО	160	150	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70					
обед 12.00-13.00																	
1		Свекольник	200	150	3,82	3,51	12,1	10,92	13,2	11,23	138,23	117,35	98				
2		Плов из говядины	200	150	10,17	7,28	5,29	3,11	34,73	25,05	262,46	192,96	330				
3		Икра морковная	60	40	0,64	0,45	3,06	2,05	4,94	3,4	50,48	34,16	54				
4		Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574				
5		Компот из смеси сухофруктов	180	150	0,26	0,22	0,01	0,01	14,07	11,89	57,81	48,74	495				
		ИТОГО	690	530	18,9	14,7	21,0	16,5	91,3	71,1	630,0	490,0					
полдник 15.30																	
1		Пряник	50	20	2,45	1,2	4	2,6	31,2	23,3	164	114,6	582				
2		Кисломолочный напиток	200	180	5,6	5,04	5	4,5	8	7,2	106	95,4	470				
		ИТОГО	250	200	8,1	6,2	9,0	7,1	39,2	30,5	270,0	210,0					
ужин 18.30																	
1		Каша манная молочная жидкая	200	150	3,56	2,32	8,2	6,1	17,79	9,1	164,6	109,15	230				
2		Хлеб пшеничный йодированный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573				
3		Фрукты свежие (яблоки)	100	95	1,5	1,43	0,5	0,48	21	19,95	95	90,25	82				
4		Молоко кипяченое	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	8,46	7,05	93,6	78	469				
		ИТОГО	520	425	13,5	10,5	14,52	11,32	64,25	48,85	450	350					
		ИТОГО за целый день	2135	1730	54,0	41,9	60,5	47,7	269,2	210,3	1870,1	1476,4					

День 10. Пятница
Неделя вторая

Возрастная категория: 1-3, 3-7 лет

Наименование блюд		Прием пищи				Белки		Жиры		Углеводы		Ккал		№ реч.
		Масса порции в граммах		Ясли		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
завтрак 8.30-9.00		сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	сад	ясли	
1	Запеканка из творога с морковью, со сметаной	155	135	7,24	5,67	6,97	4,78	27,1	20,81	197,81	145,55	238		
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573		
3	Масло сливочное (порциями)	5	5	0,03	0,03	3,63	3,63	0,04	0,04	37,4	37,4	79		
4	Чай с сахаром	200	180	0,12	0,1	0,03	0,03	8,02	7,02	28,03	24,49	457		
	итого	400	350	10,8	8,4	12,0	9,4	52,2	40,6	360,0	280,0			
второй завтрак 10.30-11.00														
1	Фрукты свежие (яблоки)	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70	82		
	итого	100	100	2,7	2,1	3	2,35	13,05	10,15	90	70			
обед 12.00-13.00														
1	Суп картофельный с клецками	200	150	2,99	2,62	4,53	3,49	17,46	14,96	124,61	103,56	115		
2	Рагу из птицы (филе)	200	160	10,91	8,12	13,81	11,51	36,27	21,79	281,5	213,82	376		
3	Овощи отварные (свекла)	60	40	0,73	0,49	2,11	1,07	4,26	2,84	45,09	27,06	156		
4	Хлеб ржаной	50	40	4,05	3,24	0,5	0,4	24,4	19,52	121	96,8	574		
5	Кисель из сухофруктов	180	150	0,15	0,1	0,01	0,01	10,2	8,8	45,5	38,7	№9/10		
	итого	690	540	18,8	14,6	21,0	16,5	92,6	67,9	617,7	479,9			
полдник 15.30														
1	Булочка домашняя	70	60	2,88	1,98	3,75	2,87	30,2	22,75	134,61	125,48	542		
2	Кисломолочный напиток	180	150	5,04	4,2	4,5	3,75	7,2	6	95,4	79,5	470		
	итого	250	210	7,9	6,2	8,3	6,6	37,4	28,8	230,0	205,0			
ужин 18.30														
1	Суп молочный с крупой гречневой	200	150	5,78	4,56	5,06	4,49	28,83	26,54	189,15	123,29	140		
2	Хлеб пшеничный	40	30	3,4	2,55	1,32	0,99	17	12,75	96,8	72,6	573		
3	Яйцо вареное	49	49	6,22	6,22	5,63	5,63	0,34	0,34	76,84	76,84	267		
4	Кофейный напиток с молоком	200	180	2,94	2,64	2,62	2,35	14,39	12,64	87,21	77,27	465		
	итого	489	409	18,34	15,97	14,63	13,46	60,56	52,27	450	350			
Итого за целый день		1929	1609	58,58	47,17	58,79	48,34	255,76	199,7	1747,75	1384,96			
Итого за весь период		20253	16807	545,86	426,45	601,18	473,76	2613,72	2035,74	18026,1	14066,2			
Итого среднее значение				54,586	42,645	60,118	47,376	261,372	203,574	1802,611	1406,616			

Для разработки перцептивного меню были использованы следующие сборники:

1. Единый сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений под редакцией проф. Перевалова А.Я., Пермь 2021 г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/ Под ред. Ф.Л. Марчука и В.Т. Лапшиной. - Изд. Хлебпродинформ, 2004.
3. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / Под ред. М.П. Мотыльнова и В.А. Тутельяна, 2011 год. г. Москва
4. Сборник технических нормативов для питания детей в дошкольных организациях: методические рекомендации и технические документы. Д.В. Гращенко, Л.И. Николаева. - Екатеринбург, 2011 год.

Меню разработано согласно требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и норм СанПиН 2.3/2.4.3590-20

В данном штиве прошито, пронумеровано и скреплено печатью 10 листов.
Заведующий муниципального бюджетного дошкольного образовательного учреждения города Ростова-на-Дону «Детский сад № 313» (МБДОУ № 313)

О.П.Жолобова

